

# Avena de la noche a la mañana

Sirve: 2 porciones

## Ingredientes

1 taza avena seca

2 1/2 tazas agua

1/2 taza fruta seca (pasas, arándanos o albaricoques)

1/4 taza nueces de nogal, ligeramente picadas (o pecanas)

## Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una olla y cubra. Deje reposar durante la noche en el refrigerador.
2. En la mañana, coloque sobre un quemador y cueza a fuego medio hasta que hierva, luego baje el fuego y caliente durante 10 a 15 minutos más o menos dependiendo del tipo de avena: rápida (5 minutos), regular o cortada.
3. Sirva caliente con un poco de leche (o alternativa a la leche), un toque de jarabe de arce, y una porción de fruta fresca si lo desea.

## Notas

Para el análisis de nutrientes y costos se ha usado 1/2 taza de pasas y 1/4 de taza de nueces de nogal.

Lake Family Resource Center. Be-Fresh Program.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>345</b>
<b>Grasa total</b>	<b>13 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>17 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>54 g</b>
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	20 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g
<b>Proteínas</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	57 mg
Hierro	3 mg
Potasio	421 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/2 taza
 Granos	1 1/2 onzas
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza